

Inschrijfformulier

2024

Tour^{D'}Heroes



Foto's Tour de Heroes, 2023

Wat is Tour de Heroes?

Tour de Heroes is een bijzonder initiatief dat de wielersport inzet om jongeren uit het voortgezet speciaal onderwijs te inspireren. Samen zetten we een prachtige prestatie neer die het zelfbeeld positief beïnvloed.

Wat gaan we doen? Na een goede voorbereiding fietsen we in 7 dagen van Ohama Beach, Frankrijk terug naar Hoogwoud. Dat is ongeveer 650 km. Onze tocht gaat o.a. langs de prachtige kustlijn van Normandië. Onderweg bezoeken we toffe historische punten uit de Tweede Wereldoorlog. We slapen afwisselend in tenten en vakantiehuizen.

Alles is tiptop voor jou geregeld en onderweg maak je nieuwe vrienden.

Met wie? Er kunnen maximaal 15 deelnemers uit West-Friesland tussen de 16 en 22 jaar meedoen. De begeleiding bestaat uit ongeveer 12 volwassenen en 10 jongeren.

De volwassenen geven leiding op de weg, besturen de volgwagen, zorgen voor het eten en bouwen de tenten op.

De jongeren zijn de buddy's van de deelnemers, toppers die snappen wat jij nodig hebt.

Om elkaar beter te leren kennen, bieden we trainingen en kennismakings-activiteiten aan. De training bestaat vanaf januari uit 1 x per week spinning en vanaf maart gaan we op zondagochtend buiten fietsen. Zo zijn we klaar voor de uitdaging en kunnen we elkaar door moeilijke momenten heen slepen en mooie momenten samen beleven!

Wanneer? Op zaterdag 27 april vertrekken we bij de sporthal de Weijver in Hoogwoud. Een week later, zaterdag 4 mei, de dag van de nationale dodenherdenking, finishen we daar ook.

De finish is altijd een groot feest. Gehuldigd worden door de burgemeester op een groot podium met veel publiek. Dat vergeet je nooit meer!

Kosten? De bijdrage aan deze fantastische fietsweek is €225,-
Inclusief:

- Vervoer naar Frankrijk
- Professionele begeleiding
- Overnachtingen
- Eten en drinken
- Wielrenbroek, wielrenshirt en regenjasje
- Een unieke ervaring

Kerstboomactie Uiteraard kan ook de Tour de Heroes niet zonder sponsoring! Jij kan zelf een flinke bijdrage doen door mee te doen en je in te zetten voor de Kerstboomactie. Begin december kun je aan je familie, vrienden, burens of bedrijven en/of scholen in de buurt een Kerstboom te huur aanbieden. Dit is een sponsoractie die leuk en gemakkelijk is en daarnaast ook iets oplevert voor de Tour de Heroes.

Meer informatie krijg je bij de definitieve aanmelding!

Verder kun je je zelf natuurlijk ook laten sponsoren. Probeer jezelf als een echte "Hero" neer te zetten zodat je er niet alleen voor staat. Misschien willen je familieleden, vrienden, burens niet alleen een Kerstboom maar kun je ze een kleine bijdrage vragen als sponsoring voor deze prachtige prestatie. Zo kan je jezelf optimaal focussen op de voorbereidingen naar de fietsweek!

Lever onderstaande formulier in bij een van de vrijwilligers, je meester op school of mail het formulier naar tourdeheroes@gmail.com

Gegevens deelnemer/buddy (doorhalen wat niet van toepassing is)

Voornaam -----

Achternaam -----

Geboorte datum -----

Adres -----

Postcode en plaats -----

Telefoonnummer -----

E-mailadres -----

Gegevens ouder of contact persoon/achterblijver

Voornaam/Achternaam -----

Adres -----

Postcode en plaats -----

Telefoonnummer -----

E-mailadres -----

Benodigheden

Voor de fietsweek is het belangrijk dat je beschikt over bepaalde materialen. Misschien heb je geen fiets of fietskleding. Dat geeft niets, je kan altijd in je omgeving vragen of je een fiets en fietskleding kan lenen. Heb je daar hulp bij nodig, laat het ons weten dan helpen we je op weg!

Kruis aan welke benodigheden jij **wel** kunt regelen om deel te nemen.

- Een racefiets
- Een helm
- Fietskleding
- Fietsschoenen

Fietservaring

Het is belangrijk om te weten hoe veel fietservaring de deelnemers hebben. Zo kunnen we het gemiddelde fietstempo van ons peloton redelijk inschatten. Kruis hieronder aan welk vakje **het meest** past bij jou fietservaring.

- Ik fiets regelmatig op de gewone fiets.
- Ik heb geen (race)fietservaring
- Ik heb wel eens op een racefiets gezeten
- Ik fiets wel eens een tochtje op de racefiets

Aanvullende gegevens

Zijn er een aantal belangrijke zaken waar we rekening mee moeten houden? Vul deze onderstaande gegevens dan zo gespecificeerd mogelijk in.

1. **Medicatiegebruik:**

Ik gebruik wel/geen medicijnen

Zo ja, geef aan welke medicijnen je gebruikt, waarvoor en of je hier hulp bij nodig hebt en of wij deze hulp mogen verlenen.

Medicijnen. Welke, waarvoor, wanneer innemen?	Hulp nodig
	Ja / Nee

- Ik geef de begeleiding van Tour de Heroes de bevoegdheid om me te helpen bij mijn medicatiegebruik indien nodig.

2 Voedselallergenen:

Allergie	Allergieverschijnselen

Evt. andere opmerkingen waar de organisatie rekening mee moet houden:

Akkoord

Handtekening deelnemer:

.....

Als laatste wil de organisatie graag **toestemming** vragen voor het delen van foto en video- materiaal via diverse kanalen, denk hierbij aan Facebook/Youtube/Instagram.

Handtekening toestemming

.....

Hartelijk welkom bij de Tour de Heroes, je gaat dit nooit meer vergeten!